PSE
Séquence 2

# L'activité physique

**Objectif : Être capable de démontrer les bienfaits (physiques, psychiques et sociaux) de l'activité physique sur l'organisme**

Situation :



Faire bouger la France d'ici 2024

En France, la sédentarité progresse : près d'un Français sur deux déclare ainsi « ne jamais pratiquer » d'activité sportive. Le gouvernement s'est donc fixé une stratégie de mise en mouvement de la population avec pour objectif d'ici les Jeux olympiques et paralympiques de Paris 2024 : 3 millions de pratiquants d'activité physique et sportive supplémentaires. Et ce, pour toutes et tous à chaque âge de la vie.



Source : France Stratégie, « Activité physique et pratique sportive pour toutes et tous », rapport novembre 2018.

**<u>Activité N°1</u>**

**<u>I/ Analyse d'une situation :</u>**

- Formulez le problème posé dans la situation

Le problème posé est la sédentarité de la population, son manque d'exercice physique.

- Complétez le tableau suivant en vous aidant de la situation ci-dessus : •

| | |
|---|---|
| | |
| Quoi ? (quelle est la nature du problème) | la sédentarité des français |
| Qui ? qui est concerné par le | 1 français sur 2 |

| | |
|---|---|
| problème ? | |
| Quand ? quand le problème apparaît ? | Le rapport date de 2018 |
| Pourquoi ? Pourquoi est- ce important de remédier au problème ? | l'activité physique a de nombreux bienfaits sur l'organisme |
| | |

Accordez- vous une importance capitale à ce sujet par rapport à votre projet professionnel ?

Oui, l'activité physique est capitale pour les métiers de la sécurité. Ces métiers exigent en général de disposer d'une très bonne condition physique.

**Activité n°2**

Rappel sous forme de schéma ou de jeux




Place correctement les mots manquants ci - dessous dans le texte suivant : cerveau
nerf
muscle
influx (message)

Le cerveau envoie un message nerveux au muscle via le nerf moteur, qui à son tour se contracte et effectue le mouvement

- **Quel est l'organe** à l'origine du message nerveux , qui permet la contraction musculaire ?

| |
|---|
| le cerveau |

- Quel est l’organe qui transmet l’influx ou message nerveux vers le muscle ?

nerf moteur

Travail collaboratif et de groupe

- Objectif : Réaliser vos paramètres physiologiques :
- Au repos
- Après un effort
- Après récupération

Chaque groupe d’élèves doit réaliser l’activité suivante et en

rendre compte  Complétez le tableau et le présenter aux

autres élèves

Groupe 1

| EXERCICES PHYSIQUES<br><br>Paramètres physiologiques | **Au repos** | Après une série de 30 flexions pdt 45 sec à une allure régulière | **Après récupération**<br><br>Reprendre son pouls 1 mn après la fin de l’exercice |
|---|---|---|---|
| Fréquence cardiaque Prendre le pouls pendant 1 mln | 100 par minute | 220 moins l’âge de la personne est égale le maximal de l’effort | Pas de réponse |
| Fréquence respiratoire Nombre de cycle ( Inspiration+expiration) | 20 à 30 Cycles par Minute | Environ 60 par minute | Reviens a la normal |
| Aspect du visage ou changement visible | Souriant Joyeux Heureux | Visage en exercice donc sueur | Visage ultra fatiguer |

Groupe 2

Même tableau seul l’exercice physique change :

A la place des flexions vous effectuez des exercices abdominaux



Bilan ou synthèse :

- A partir des résultats du tableau :
- Comment évolue la fréquence cardiaque après l'effort ?

- Comment évolue la fréquence respiratoire ?
-
- Est- ce qu' il existe un lien entre la circulation du sang et la respiration ?

**Activite n°3**

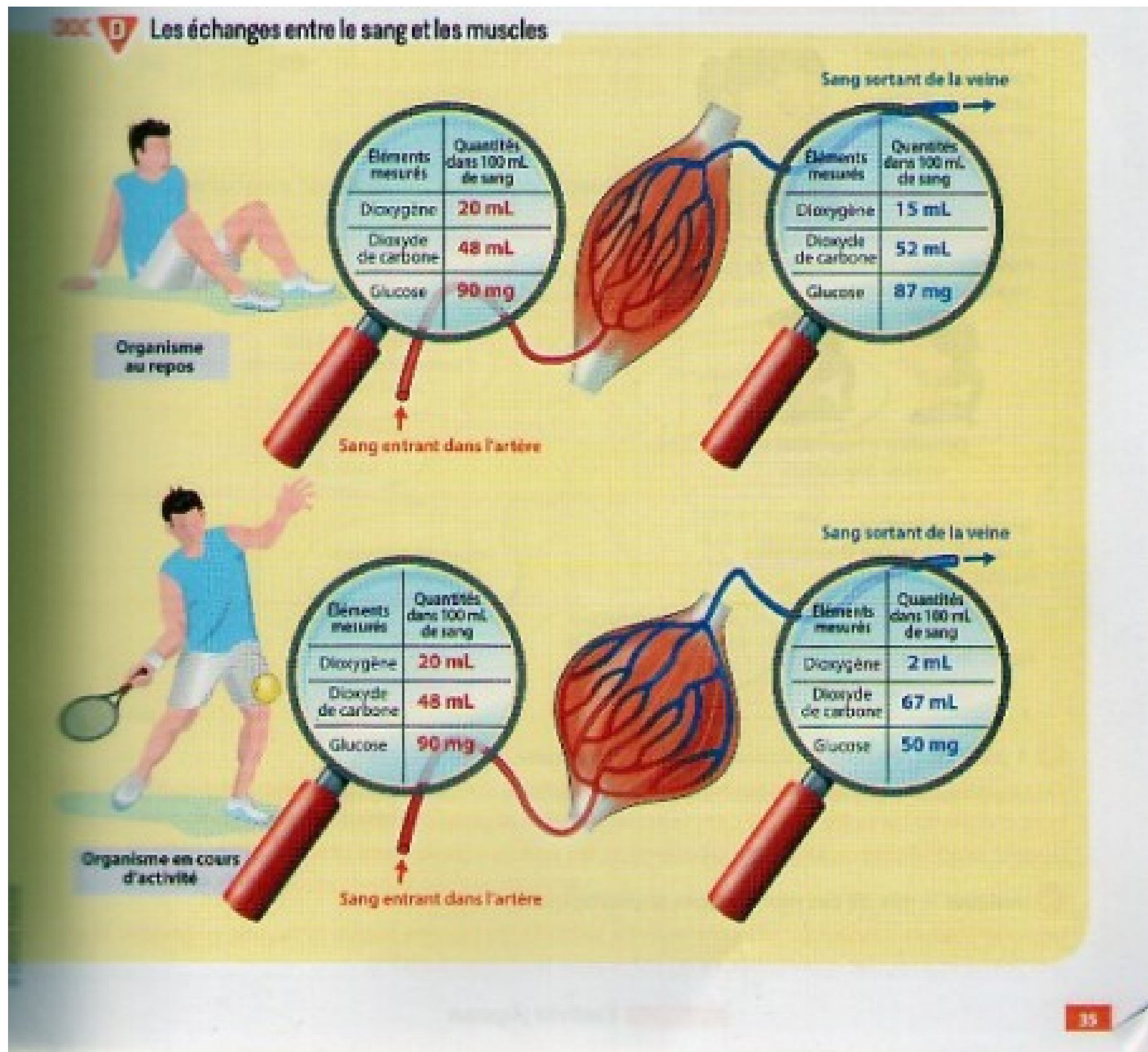
**Les échanges entre le muscle en activité et le sang au repos et en activité :** Analyse de schémas scientifiques

A partir du DOC D, complétez le tableau suivant :

1) Quels sont les éléments consommées par le muscle ?

2) Quel élément est rejeté par le muscle ?

| | Sang Entrant dans le muscle | | Sang sortant du muscle | | Quantités utilisé par le muscle | |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | Dioxygène | glucose | Dioxygène | Glucose | Dioxygène | Glucose |
| Au Repos | 20ml | 90ml | 15 ml | 50 mg | 2 ml | 87 ml |
| En activité | 20 ml | 90ml | 2ml | 50 mg | 2ml | |




Doc D FOUCHER

3) Après avoir complété le tableau ; que peut -on conclure sur la différence d'échange gazeux entre le muscle et le sang (travail en binôme)

……………………………………………………………………………………………… ………………………………………… 4) Relisez le tableau sur votre test physique et trouver une relation avec votre bilan (voir q 3)

5) Pendant les cours d'EPS est ce qu'on peut déduire que l'activité physique s'accompagne de production de chaleur ?

## Activité 4

## Les bienfaits d'une activité physique régulière sur la santé et sur la vie sociale d'un individu

- Définir le terme : sédentarité

A partir des images ci -dessous ; proposez une définition simple du terme sédentarité






Votre propre définition : la sédentarité est le fait de ne pas pratiquer une activité physique

***Reliez les expressions et images suivantes***

**Bien - être physique** :

| |
|---|
| augmente la masse musculaire diminue le risque de maladies du coeur et des vaisseaux améliore la qualité du sommeil diminue le stress |

***Bien- être social et mental (psychique***)

| |
|---|
| créer des liens sociaux |

Image 1
a)Augmenter la masse musculaire – b)diminue le risque des maladies du cœur et des vaisseaux c) Améliore la qualité du sommeil -d)diminue le stress-e)créelienssociaux

Image1



La santé est un état de complet bien-être physique, mental et social, et ne consiste pas seulement en une absence de maladie ou d'infirmité.

Toute l'activité humaine n'a qu'une seule finalité : améliorer ses conditions de vie en évitant la maladie et en repoussant l'échéance de la mort.

Image 2



Image 3



Image 4



Image 5



Image 6

**Activité 5**

**Recommandations et propositions de solution contre l'inactivité physique (sédentarité )**

1/ Recommandations de l'OMS

Petit rappel : OMS :organisation mondiale de la santé

Vous pouvez effectuer votre recherche sur internet « 3mn » •

Quelle est la durée de l'activité physique moyenne pour un adolescent ?

De 1h à 2h d'activité physique par semaine

Quelles sont les activités sportives proposées en ours d'EPS ?

Avec le lycée il est proposé de foot en salle, du pingpong, basketball, musculation, handball

- Faites- vous du sport en dehors du lycée ?

Oui je fais du sport en dehors du lycée, je fais du football

- Avez -vous une application d'activité physique sur votre téléphone ?

Oui, j'ai une application de sport qui s'appelle sport easy

- Quelle est la durée préconisée pour un adulte ?
- 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée, ou 75 minutes d'intensité soutenue par semaine.

2/ solutions et propositions qui permettront à une personne de bouger sans pratiquer obligatoirement du sport

Marcher, lire, dormir, travailler

Vous devez proposer des activités de la vie quotidienne ou professionnelle qui permettent à l'individu d'être dynamique
* La course
* Le tirage de corde
* Les pompes

Test individuel de l'activité physique /
Vous devez vous connecter sur le site « Manger Bouger » et évaluer votre niveau d'activité physique

Ci joints des photos

Est ce une attitude sédentaire ou dynamique ?

sur les effets positifs d'une activité physique régulière